

2. Вища освіта України - 2003 ст. 100-102.
3. Слободянюк А., Іонов В., «Моніторинг здоров'я студентів технічних вузів», Вища освіта України – 2006 № 2 ст.111-115.
4. Платонов В.Н., «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті.» Загальна теорія і її арктичні додатки. – Київ - 2004.
5. Єпифанов В.А., «Медицинская реабилитация», Москва «МСД прес-інформація», -2005р. ст.209.

Інформаційні технології у фізичному вихованні студентської молоді

Д.М. Квятковська, *ст.гр. БП 09-1*, **Т.Є. Мотузенко**, *викладач, Кіровоградський національний технічний університет, м. Кіровоград*

За даними наукових досліджень задоволення базових соціальних і біологічних потреб людини є основною передумовою розвитку особи. У свою чергу, в ієрархії потреб вище місце відводиться творчим потребам і самоактуалізації особи. Результати багатьох досліджень свідчать про те, що багато з них з успіхом можуть задовольнятися фізичною культурою. На сьогоднішній день суспільство не має у своєму розпорядженні ефективнішого засобу забезпечити фізичну підготовку людей до повноцінного життя в сучасних умовах, ніж фізична культура. Фізична культура поряд з культурою в цілому покликана формувати всебічно розвинену особу, головного суб'єкта і об'єкта суспільно-історичного процесу. Відома тріада – «духовне багатство, моральна чистота, фізична досконалість» – виступають атрибутами гармонійно розвиненої особи. Соціально-економічна і суспільно-політична перебудова всіх сфер українського суспільства неминує спричиняє зміни в духовному житті людей, у мотивах їхньої поведінки, ціннісних орієнтаціях, соціальних установках. Перед системою вищої освіти, у зв'язку з цим, постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до вчення інноваційного типу, в основі якого повинно лежати, перш за все, турбота про здоров'я студентів.

Сьогодні вже загальновизнано, що в перспективній, прогресивній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. І це не випадково, оскільки система освіти повинна не лише давати необхідні знання про нове інформаційне середовище суспільства, але і формувати новий світогляд. На тлі інтенсифікації навчального процесу у вишах за останні роки в Україні відзначається неухильна тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці і функціональному стані. Стиль життя, поведінка, інтереси, цінності і стереотипи в молодого покоління мають певну специфіку, яка викликає негативне ставлення до свого здоров'я. У період самоствердження, професійного становлення, входження в доросле життя молоді люди часто опиняються в ситуації ризику, особливо для свого здоров'я. Це зв'язано з цілим рядом чинників як об'єктивного (соціально-економічні умови, рівень освіченості, культури і ін.) так і з певними поведінковими стереотипами суб'єктивного характеру. Нині для студентів актуальними є наступні завдання: залучити їх до активних занять фізичною культурою і отримати максимально повний соціально-педагогічний і культурний ефект від цих занять – використовувати їх для фізичного і духовного

оздоровлення, гармонійного розвитку, активного, творчого відпочинку і спілкування, а значить, для підвищення рівня і якості життя студентів. Дослідження останніх років свідчать про те, що однією з причин виникнення такої ситуації є те, що студенти не володіють достатньою інформацією про важливість здорового способу життя, роль рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я, у них відсутні елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом у процесі фізичного виховання.

Різні спеціалісти відмічають, що заповнення цього інформаційного вакууму можливе на основі використання в процесі фізичного виховання студентів можливостей сучасних комп'ютерних технологій.

Одна з перших методик контролю і корекції рівня розвитку професійно важливих фізичних якостей студентів з використанням комп'ютерних технологій була розроблена А.Е.Сгоричевим. Розроблений автором навчально-методичний комплекс представляє систему взаємопов'язаних елементів на основі використання зворотного зв'язку. З метою інтегрального оцінювання функціональної підготовленості студентів, що займаються за програмою спортивних танців, О.В. Жбанковим розроблена комп'ютерна програма "Sportdanc". У основі розробленої програми лежить підбір тестових вправ, адекватних фізичній підготовленості студентів. Для оцінки особливостей статури і фізичної підготовленості студенток В.Ю. Волковим була розроблена програма «міні-шейпінг». Програма дозволяє не лише тестувати тих, що займаються, але і навчати їх методичним прийомам і вдосконаленню фізичного розвитку. Для ознайомлення студентів з основами атлетичної гімнастики автором розроблена програма «Атлет». Структура програми розроблена за принципом гіпертексту. Студент, працюючи з програмою, вибирає ту послідовність, яку вважає необхідною і яка дає можливість максимально використовувати індивідуальні потреби у навчанні. О.Ю. Фанигіною розроблена комп'ютерна програма «Aquastudent+». Структура і вміст комп'ютерної програми дозволяють моделювати заняття з аквааеробіки так, щоб якнайповніше враховувалися інтереси і рівень фізичної підготовленості студенток. Запропонована автором програма складається з трьох блоків: «Аквааеробіка», «Оздоровчі програми» і «Функції забезпечення». У дослідженнях С.А. Загайнова експериментально апробована комп'ютерна програма, заснована на самодіагностиці стомлення студентів, яке виникає при роботі за комп'ютером. Мультимедійна комп'ютерна програма для підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури теоретично обґрунтована і апробована І.М. Беляєвою. Реалізація технології корекції порушень постави студентів з використанням комп'ютерних технологій, на думку Н.А. Колоса, є складним безперервним процесом і залежить від різних причин і чинників, які необхідно враховувати при організації дослідно-експериментальної роботи. У розробленій Н.А.Колосом комп'ютерній програмі на панелі робочого вікна розташовані вкладки: «Налаштування», «Теоретичні відомості», «Діагностика», «Корегувально-профілактичний модуль», «Моніторинг», «Живлення».

В цілому зазначені комп'ютерні комплекси і програми є добре адаптованими до потреб молоді. Вони передбачають варіанти у їх використанні та можуть бути використані в індивідуальних заняттях студентів. Разом з тим гостро постає проблема розробки інтегрованих до мережі Інтернет комп'ютерних систем, які дозволяють концентрувати інформацію у базах даних. На цьому перелік існуючих програм не закінчується і тому є необхідність звернення до більш глибокого аналізу англomовних інформаційних ресурсів.

Проведений аналіз і узагальнення даних вітчизняної і зарубіжної літератури, а також джерел Інтернет свідчить про те, що проблема здорового способу життя студентів і формування активної позиції в збереженні і зміцненні здоров'я стоїть досить гостро.

У студентському середовищі відчувається не лише недостатній рівень знань на цю тему і потреба в отриманні відповідної інформації, але й постає проблема формування ціннісних орієнтацій, що визначають здоровий спосіб життя молоді. У зв'язку з цим, на нашу думку, реальну допомогу у вирішенні цих, проблем може надати створення комп'ютерних інформаційних систем, направлених на популяризацію і пропаганду здорового способу життя, і активне поширення його серед студентської молоді.

Поняття здорового способу життя

В.В. Кисильов, *ст. викл. кафедри соціально гуманітарних дисциплін,
Кременчузький ІДУЕП*

П.І. Сокурєнко, *доц., канд.екоп.наук, академік АЕН України*

Розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття **здорового способу життя** (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я - фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них - **харчування** (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), **побут** (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), **умови праці** (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), **рухова активність** (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових ЗСЖ, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а й соціального і духовного здоров'я.

Проблема формування здорового способу життя досить широко висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуальності ця проблематика набула у другій половині XX століття як у світі в цілому, так й в Україні.

Тенденції розвитку країн колишньою Радянською Союзом протягом 80-90-х років змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки - медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука - валеологія. Формуванню здорового способу життя в учнівської молоді, формуванню ціннісних орієнтацій підлітків на здоровий спосіб життя, організації здорового способу життя